

9月学校給食予定献立表

2026年8月25日
奥州市立東水沢学校給食センター
<http://mizusawas.blog.fc2.com/>

	日 (曜)	献立名 ※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。	主な食品名（6つの基礎食品群）○印は奥州市産の食材です						主な調味料等	基準値			
			主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生 1人あたり I給 650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g	中学生 1人あたり I給 830kcal たんぱく質27～41.5g 脂質18.4～27.7g		
			①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		塩分2g未満	塩分2.5g未満		
			★印がついている水産加工品（練り物）、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。										
		奥州っ子給食～9月の奥州っ子給食は2回実施予定です！											
	1 火	9月に入りました。今年度2回目の奥州っ子給食です。今回は、「豆腐」をメインにした奥州っ子給食です。豆腐は、だるま豆腐店さんより納められた奥州市産大豆で作られたものです。	きんめまい 金身米ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			きんめまい		679 kcal 23.2 g 21.0 g 1.6 g	802 kcal 26.7 g 23.7 g 1.8 g		
		おうしゅう しさんあ 奥州市産揚げだし豆腐のそぼろだれ	とうふ ぶたにく			しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ いちみつ ごらし				
		こんがあ 昆布和え		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま	しお こんぶ す しょうゆ					
		さつま汁	ごうやとうふ みそ	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ	さつまいも							
	2 水	豊水や幸水など茶色い皮のなしは、シャリシャリとした食感がありますね。これは石細胞という固い細胞壁があるからです。食物繊維と同じような働きをします。	ミルクコッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング クリーム	しお イースト			
		ハンバーグデミソースがけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ しめじ えのきだけ			ケチャップ デミグラス ソース コンソメ				
		ブロッコリーとツナのサラダ	だいず いんげん まめ かつおぶし		ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ	685 kcal 29.8 g 24.9 g 2.5 g	845 kcal 36.1 g 30.0 g 3.1 g		
		トマトと奥州市産卵のスープ	★ベーコン たまご		トマト にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	かたくりこ		とりガラスープ コンソメ しお こしょう				
	3 木	みなさんに大人気の「胆沢納豆」は、奥州市産大豆を使用した大粒の納豆です。ごはんと一緒においしくいただきます！	なし 梨（小学校）				なし						
		ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ						
		いさわ なつとう 胆沢納豆	なつとう						めんつゆ	629 kcal 24.9 g 15.2 g 1.4 g	737 kcal 28.9 g 17.1 g 1.5 g		
		たけのこ 沢庵和え		にんじん こまつな	はくさい だいこん		ごま ごまあぶら		しょうゆ				
	4 金	きんぴらごぼうの由来となっているのは、江戸時代に流行した「金平浄瑠璃」からと言われています。	のっぺい汁	とりにく あぶらあげ	にんじん	だいこん しいたけ こんにゃく ねぎ	さといも かたくりこ	あぶら	しょうゆ しお				
		げんき 元気ヨーグルト		ヨーグルト									
		ゆかりごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		しそ	こめ		しお				
		アジフライ		アジ			パンこ	あぶら		655 kcal 24.5 g 19.6 g 2.0 g	803 kcal 29.9 g 23.7 g 2.6 g		
	7 月	ほっけのあけぼの焼きは、にんじんをすりおろしたソースをかけて焼きます。にんじんの色を朝焼けに見立てた料理です。	ミルクきんぴら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま あぶら	しょうゆ			
		わかめとなめこのみそ汁	とうふ みそ	わかめ		だいこん たまねぎ なめこ ねぎ	じゃがいも						
		ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ						
		ほっけのあけぼの焼き	ほっけ みそ	チーズ	にんじん			ノンエッグマヨ ネーズ	バセリ こしょう	735 kcal 26.2 g 28.2 g 1.6 g	848 kcal 34.4 g 26.9 g 2.0 g		
	8 火	各学校ではいろいろな行事で忙しくなるころですね。疲れをためないためにも、栄養・休養・運動のバランスを整えるように気をつけましょう。	きりぼしだいこん ほししいたけ こんにゃく	さとう でんぶ	あぶら	しょうゆ							
		あねたさい 姉妹産かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ みそ		かぼちゃ	たまねぎ えのきだけ ねぎ							
		なし 梨（中学校）				なし							
		きんめまい 金身米ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			きんめまい						
	9 水	切れ目が入ったパンに、スパゲティをはさんで食べましょう。パンを持つ手は、今日もきれいに洗っていますか？	にらまんじゅう	ぶたにく たまご		にら	たけのこ	でんぶ みずあめ			713 kcal 29.6 g 22.6 g 2.6 g	830 kcal 34.1 g 25.4 g 2.9 g	
		はるさめ 春雨サラダ	★ハム		にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す				
		まーぼー豆腐 麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ	にら		ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とりガラスープ ケチャップ コチジャン しょうゆ				
		せ わ 背割りコッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト				
	10 木	「重陽の節句」は、別名「菊の節句」とも呼ばれます。菊がなかなか手に入らないので、代わりに、「いろいろごはん」やごま和え等、和食の献立にしました。	ナポリタンスパゲティ	★ウインナー		にんじん ピーマン	たまねぎ	スパゲティ	オリーブゆ	ケチャップ スープストック しお こしょう	595 kcal 23.6 g 18.2 g 2.2 g	721 kcal 27.5 g 20.8 g 2.5 g	
		イタリアンサラダ	だいず いんげん まめ ツナ		ブロッコリー	きゅうり コーン	さとう		ドレッシング す				
		ABCスープ	★ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも マカロニ		とりガラスープ コンソメ しお バセリ こしょう				
		いろいろごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	のさわな にんじん	だいこん かぶ	こめ		しお				
	11 金	「タコライス」は、沖縄県で発祥のメキシコ料理「タコス」を日本風にアレンジしたごはん料理だそうです。ご飯の上に具をのせて食べてください。	とりにく 鶏肉のみそケチャ煮	とりにく みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが	じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	ケチャップ しょうゆ カレー こしょう	679 kcal 28.8 g 19.8 g 2.4 g	784 kcal 33.1 g 22.3 g 2.9 g	
		ごま和え		こまつな	キャベツ もやし	さとう	ごま	しょうゆ					
		す 澄まし汁	★なると とうふ		にんじん	たけのこ ほししいたけ	ふ		しょうゆ しお				
		ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ						
	11 金	「タコライス」は、沖縄県で発祥のメキシコ料理「タコス」を日本風にアレンジしたごはん料理だそうです。ご飯の上に具をのせて食べてください。	タコライス風	ぶたにく とりにく		にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	マトビョーレ ケチャップ ちゅうのうソース しょうゆ こしょう	655 kcal 27.5 g 20.7 g 2.0 g	774 kcal 32.2 g 23.4 g 2.4 g	
		野菜サラダ		チーズ	ピーマン きんぴら か あかハブリカ だいだいハブリカ	キャベツ コーン	さとう	あぶら	す しお こしょう				
		野菜ボールスープ	エソ たまご	わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン ねぎ	かたくりこ		しょうゆ しお				

★14日以降の予定献立は裏面をご覧ください。★学校給食物価高騰支援事業として、国から補助をいただいております。



9月は「健康増進普及月間」
健康的な食べ方を身につけましょう！



9月1日は
防災の日

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携して、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠などの日々の生活習慣が大きくかわる病気です。子どもたちから、健康的な食生活を身につけておくことが、将来の自分の体を守ることに繋がります。

◆◇給食のない日◇◆

佐小2年・・・29日
常小1, 4年生・・・30日
常小3年・・・24日
水中・・・9日～11日、14日、28日
東中・・・2日～4日、14日

9月の奥州っ子給食は2回！地元産の野菜「ピーマン」を使った給食は17日に大谷選手応援給食とのコラボ給食で登場します！※奥州っ子給食は、奥州市やJAからの補助をいただいて提供しています。「ピーマン」の他、かぼちゃ、玉ねぎ、じゃがいも、きゅうり、トマト、いんげん、チンゲンサイ、卵、米、もち米、味噌、豆腐(油揚げなど)、納豆など、多くの奥州市産農畜産物を使った給食です！！味わっていただきます！



	日 (曜)	献立名	主な食品名（6つの基礎食品群）○印は奥州市産の食材です						主な調味料等	基準値	
			主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生	中学生
			①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		I類F -650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g	I類F -830kcal たんぱく質27～41.5g 脂質18.4～27.7g
			★印がついている水産加工品（練り物）、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。								
さつまいもは糖分が多く、加熱すると甘みを強く感じますね。ビタミンCや食物繊維も豊富です。ごはんに入っています。味わって食べましょう。	14月	さつまいもごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ もちこめ さつまいも	ごま	しお	703 kcal 22.8 g 22.6 g 2.0 g	kcal — g g g
		手づくり肉詰めピーマン て にくす	ぶたにく たまご どうにゅう		ピーマン	たまねぎ	パンこ		ケチャップ ちゅうのうソース ナツメグ しお こしょう		
		サラダスパゲティ	★ぎょにくソーセージ			きゅうり コーン	スパゲティ さとう	ノンエッグマヨネーズ	す こしょう		
		ひきな汁 じる	あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん えのきだけ たまねぎ	じゃがいも				
		げんえんチーズ		チーズ							
給食ではかつお節や昆布、煮干しからだしをとっています。だしは、調味料や食材を引き立てる効果があります。	15火	金芽米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい			696 kcal 24.9 g 27.7 g 1.7 g	815 kcal 28.3 g 31.9 g 2.1 g
		高野豆腐の揚げ煮 こうやどうふ あに	こうやどうふ とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが	かたくりこ こめこ さとう	あぶら	しょうゆ		
		なめ茸和え なめ けい あ		のり	にんじん こまつな	もやし はくさい えのきだけ	さとう		しょうゆ		
		沢煮椀 さわにわん	ぶたにく		にんじん	ごぼう だいこん だけのこ ほししいだけ ねぎ		あぶら	しょうゆ しお こしょう		
		テーブルロールパン ぎゅうにゅう 牛乳		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン ショートニング	しお イースト		
残暑でまだまだ熱中症に注意が必要な時期ですね。給食の牛乳やスープは日中の水分とミネラル補給に役立ちます。授業や部活の合間の水分補給もこまめに行いましょう。	16水	鶏肉のパン粉焼き とりにく こや	とりにく	チーズ			パンこ	ノンエッグマヨネーズ	バセリ しお こしょう	706 kcal 31.8 g 25.4 g 3.0 g	853 kcal 39.6 g 29.6 g 3.7 g
		海藻サラダ かいそう	かいそう		えだまめ	キャベツ きゅうり	さとう		ドレッシング		
		クラムチャウダー	★ベーコン あさり	ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも	あぶら むえんバター	ベシャメルルウ コンソメ こしょう		
		オレンジ（小学校）				オレンジ					
		奥州っ子給食 & 大谷選手応援給食～今月の地場産食材「ピーマン」とコラボしました★									
奥州市の恵みを味わう、奥州っ子給食です。奥州市やJAからの補助をいただいて実施します。今回は、大谷選手応援給食とのコラボ給食です。地元産の農作物を味わっていただきます！	17木	雑穀ごはん ぞくこく 飲むヨーグルト		ヨーグルト			こめ ひえ はとむぎ くるまい もち あわ いなきび あかまい			768 kcal 31.0 g 25.2 g 1.9 g	889 kcal 36.0 g 28.8 g 2.5 g
		豚肉とピーマンの塩麴炒め ぶたにく しおこういた	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ にんにく		ごまあぶら ごま	しおこうじ とりガラ スープ くらこしょう		
		納豆和え なっとう あ	なっとう	チーズ	にんじん こまつな	はくさい			めんつゆ		
		奥州手づくり2色はっと おうしゅうて	とりにく		にんじん かぼちゃ	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	こむぎこ		しょうゆ しお まっちゃ		
		手づくりみそがんづき て	たまご どうにゅう みそ				こむぎこ こめこ くらさとう	ごま あぶら	ベーキングパウダー す しょうゆ		
9月のかぼちゃは奥州市の生産者団体「愛菜部」の方々が育ててくださったものです。今日はほっくりとした食感を生かしてサラダにします。	18金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			766 kcal 26.8 g 24.5 g 1.9 g	871 kcal 27.2 g 24.8 g 2.6 g
		奥州市産ゆでたまご おうしゅうさん	たまご								
		フルーツヨーグルト	どうにゅう	ヨーグルト		みかん もも パイナップル かじゅう (りんご・ぶどう・もも)	ゼリー さとう				
		姉体産かぼちゃたっぷり野菜カレー あねたいさん やさい	ぶたにく だいす いんげんまめ	かぼちゃ いんげん トマト ピーマ	かぼちゃ たまねぎ なす にんにく しょうが		あぶら	ケチャップ ちゅうのうソース カレールフ			
		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
「かに玉」のあんは、地域によって味がけが異なります。関東風はケチャップや酢を効かせた甘酢あん、関西風は醤油や鶏ガラ、塩などで味付けしたあっさりしたあんが特徴です。	24木	かに玉 かに たまご	たまご かまぼこ かに		にんじん グリンピース	たけのこ ししいだけ	さとう	あぶら	しょうゆ す	672 kcal 24.9 g 21.7 g 1.5 g	839 kcal 29.7 g 24.8 g 1.9 g
		ブルコギ風炒め ぶるこぎ ふう	ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ もやし しょうが にんにく	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ コチジャン		
		ワンタンスープ			にんじん キンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ほししいだけ ねぎ	ワンタン		とりガラスープ しょうゆ しお こしょう		
		オレンジ（中学校）				オレンジ					
		お月見給食～収穫の秋 食べ物に感謝しましょう～									
今日は十五夜です。1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、無事に作物を収穫できる喜びを分かち合い、感謝する日でもあります。	25金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい			719 kcal 23.7 g 21.7 g 1.9 g	889 kcal 29.2 g 28.9 g 2.1 g
		大船渡のさんまかば焼き おおふなと	さんま				かたくりこ さとう こめこ	あぶら	しょうゆ		
		大根と枝豆の生姜和え だいこん えだまめ しやうが		えだまめ		だいこん しょうが	きゅうり		めんつゆ しょうゆ		
		いものこ汁 いも しょうが	とりにく どうふ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	さといも		しょうゆ しお		
		お月見団子 つきみだんご					こめこ さとう みずあめ かんてん		しょうゆ		
キムチに含まれる乳酸菌は、腸内環境を良くして便秘を予防したり免疫力を高めます。給食では、宮古市川井地区で作られた「友情キムチ」というものを使っています。	28月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン ショートニング	しお イースト	735 kcal 20.8 g 34.0 g 2.1 g	868 kcal 24.0 g 39.4 g 2.5 g
		豚丼 ぶたどん	ぶたにく			たまねぎ えのきだけ こんにゃく しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ		
		ひじきの五目和え ひじき ごもく あ	ツナ	ひじき	にんじん	きりほしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す		
		キムチ豆乳みそスープ きむち とうにゅう	とうふ どうにゅう みそ		にんじん にら	はくさい だいこん ねぎ にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ とうがらし		
		金芽米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
免疫力を高める栄養素は、たんぱく質、ビタミンA、C、無機質などがあります。給食にはそれらの栄養素をぎゅっと詰め込んでいます。	29火	焼き栗コロッケ や ぐり					さつまいも じゃがいも くり パンこ	あぶら	しお	654 kcal 21.3 g 20.8 g 1.6 g	805 kcal 24.9 g 25.4 g 1.9 g
		炒り鶏 い どり	とりにく だいす		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく ししいだけ	さといも さとう	あぶら	しょうゆ		
		ふのり汁 ふのり じる	とうふ みそ	ふのり	にんじん	キャベツ たまねぎ	ふ				
		スネークパン ぎゅうにゅう 牛乳		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン ショートニング	しお イースト		
		オムレツ	たまご					あぶら			
れんこんには穴が開いていますね。れんこんは水田で育つため、水の中でも空気をしっかりと取りこむためにたくさんの穴を利用していま	30水	ブロッコリーとれんこんのサラダ			ブロッコリー にんじん	だいこん れんこん	さとう	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ こしょう	766 kcal 28.1 g 25.1 g 2.5 g	926 kcal 33.7 g 29.9 g 3.1 g
		ハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん グリンピース	たまねぎ しめじ にんにく		あぶら	ちゅうのうソース ハヤシルウ ケチャップ オレガノ		



長月

～米や餅を大切にする文化～

一年を通して、神さまやご先祖さまにお米やお餅をお供えする行事が日本にはあります。25日の十五夜に「お月見団子」がつきますが、十五夜以外にも、秋分の日（今年は9月23日）を中心におはぎをお供えする日本人の食文化を大切にします。

